

Wir über unsWissenschaftErnährungErnährungsberatungGemeinschafts-

verpflegung (GV)FortbildungPresseVeranstaltungenSektionenMitgliederLinksDie  
DGELeitbildWegbeschreibungStellenangebote/

PraktikaDGE-ArbeitsgruppenDGE-  
FachgruppenReferenzwerteErnährungsberichtLeitlinienStellungnahmen /

FachinformationenWissenschaftspreiseThemenlinksVorstellung

MitarbeiterSektionenPräsidiumKuratoriumServiceleistungenFachkräfte für die GVDiätetisch geschulte/r

Koch/Köchin/FachkraftVollwertige

ErnährungDiätetikÜbergewicht und

GewichtsreduktionLebensmittelWeitere Themen

(von A - Z)DGE-ZertifikateKoordinierungskreisÜbersichtskarteVorstellung u. Pro-

jekte der SektionenErnährungsberaterInnen/DGEFachkräfte für „ICH nehme  
ab“CURRICULUMZulassungskriterienQualitätssicherungSeminareZertifikatslehrgängeAnmeldebedingung  
enPresseinfosPressearchivJournalistenpreisKontaktPresseinfosPressearchivJournalistenpreisPresseveran-

staltungenBackofficeMitgliedschaftDGE-

KongressDreiländertagungTerminkalenderBezugsbedingungenMedienverzeichnis

zum Download

Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr Partner für Essen und Trinken

15 Januar 2013

Menu

DGEinfo

DGE-Newslette

Jetzt kostenlos anmelden!

DGE-Projekte

N-FORM-Projekte

Projekte der DGE im Rahmen von „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr  
Bewegung“ gefördert durch das BMELV.

Dreidimensionale Lebens-

mittelpyramide

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

#### 1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energieärmerer Lebensmittel.

#### 2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

#### 3. Gemüse und Obst - Nimm „5 am Tag“...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft - idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.

#### 4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Mehr als 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

#### 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauferkrankungen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in

Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

#### 6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

#### 7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser - ohne oder mit Kohlensäure - und andere energiearme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

#### 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett - das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

#### 9. Sich Zeit nehmen und genießen

Essen Sie nicht nebenbei! Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

#### 10. Auf das Gewicht achten

und in Bewegung bleiben Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

10 Regeln der DGE

10/2011

Copyright © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Publiziert am: 2005-04-29 (126985 mal gelesen)

[ Zurück ]

Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr Partner für Essen und Trinken

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. © 2012 DGE.